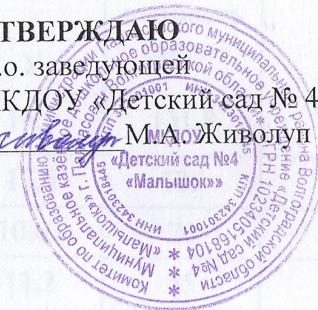


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 4 «МАЛЫШОК» г. ПАЛЛАСОВКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующей
МКДОУ «Детский сад № 4 «Малышок»»
М.А. Живолуп



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации детей в возрасте от 3-7 лет,
посещающих МКДОУ «Детский сад № 4 «Малышок»» с 10,5 часовым пребыванием,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов.

Меню	№	Масса порции (граммы)	Б	Ж	БЖУ	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Единицы измерения
Завтрак	1	Суп мясной с макаронами	200	5,8	5,4	100	0,05	17
	2	Бутерброд со сливочным маслом	507	2,27	6,9	100	0,05	1
	3	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	150	1,34	2	100	0,05	48
Итого завтрак			189	8,5	14,4	112	0,15	45
			407	10,91	14,4	51,43	0,25	345
Обед	1	Салат из белокочанной капусты	100	0,96	0,15	42,42	0,26	59
	2	Суп картофельный с овощами	200	5,8	5,4	100	0,05	17
	3	Пюре греческое с овощами	150	1,34	2	100	0,05	48
Итого обед			450	7,7	7,5	242,84	0,36	124
			610	23,67	23,9	108,53	11,46	311
Полдник	1	Оладьи	100	0,96	0,15	42,42	0,26	59
	2	Кисель из концентрата	150	0,33	0,15	71	0	52
Итого полдник			250	7,29	0,3	63,42	0,36	111
Итого за день			1347	43,87	48,61	223,73	15,77	567

Понедельник 1 неделя

Меню	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Суп молочный манный	200	5,8	5,04	16,1	131,8	0,97	17
	2	Бутерброд со сливочным маслом	30/7	2,27	6,9	13,5	125	0	1
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	48
II завтрак	1	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0,40	11,2	45	2,0	45
	Итого завтрак			487	10,91	14,34	51,43	371,80	3,95
Обед	1	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	35	2	5
	2	Суп картофельный с крупой (рисовая)	150	1,95	4,62	9,90	85,47	5,76	31
	3	Птица, тушенная в соусе с овощами	60	9,95	13,75	5,6	145,7	3,4	43
	4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	270,51	0	63
	5	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	6	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	2,33/2	0,15/0,3	15,08/12,7	71,03/61,2	0	54/55
	Итого обед			610	25,67	28,09	108,88	753,66	11,46
Полдник	1	Оладьи	100	6,96	6,23	42,42	253,8	0,36	59
	2	Кисель из концентрата	150	0,33	0,15	21	85,6	0	52
	Итого полдник			250	7,29	6,38	63,42	399,4	0,36
Итого за день			1347	43,87	48,81	223,73	1524,86	15,77	

Вторник 1 неделя

Меню	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	200	8,25	11,15	35,3	271,3	1,11	16
	2	Бутерброд с повидлом	30/10	2	3,11	23,1	128,8	0	2
	3	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	51
II завтрак	1	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0,40	11,2	45	2,0	45
	Итого завтрак			490	10,82	14,67	76,7	474,1	4,53
Обед	1	Салат из свежих огурцов	40	0,31	2,43	1	27	3,8	8
	2	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,06	10	73	4,5	27
	3	Оладьи из печени	60	10,18	12,30	4,2	178	51,96	35
	4	Капуста тушенная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	62
	5	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	6	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	2,33/2	0,15/0,3	15,08/12,7	71,03/61,2	0	54/55
	Итого обед			610	19,54	23,81	78,18	614,98	85,55
Полдник	1	Пудинг из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	13
	2	Сметанный соус	15	0,24	2	0,88	22	0,01	61
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	48
	Итого полдник			265	21,27	16,67	22,91	326	1,24
Итого за день			1365	51,63	55,15	177,79	1415,08	91,48	

Среда 1 неделя

Меню	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,9	5,4	17	141,6	0,86	33
	2	Бутерброд с сыром	30/3/8	4,3	6,2	13,26	126,1	0,06	3
	3	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	49
II завтрак	1	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	4
	Итого завтрак			491	13,25	14,33	51,37	391,70	12,11
Обед	1	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	5,28	9
	2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,39	3,16	9,79	80,08	1,16	29
	3	Котлета	60	9,33	6,93	9,42	137,25	0,90	36
	4	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,49	31,25	210	0	21
	5	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	6	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	2,33/2	0,15/0,3	15,08/12,7	71,03/61,2	0	54/55
	Итого обед			610	23,45	18,47	102,4	681,87	7,64
Полдник	1	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,63	26,15	141	0	58
	2	Снежок	100	3,48	3	5,04	64	0,18	46
	Итого полдник			150	7,36	5,63	31,19	205	0,18
Итого за день			1251	44,06	38,43	184,96	1278,57	19,93	

Четверг 1 неделя

Меню	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	200	6,95	10,44	37,32	272,1	1,04	19
	2	Бутерброд со сливочным маслом	30/7	2,27	6,9	13,5	125	0	1
	3	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	50
II завтрак	1	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	4
	Итого завтрак		487	9,66	17,75	67,61	472,10	11,06	
Обед	1	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,43	2,46	1,49	29,68	6,70	6
	2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,97	3,98	12,60	94,44	4,95	24
	3	Рагу овощное с мясом	180	1,6	5	13	154	1	42
	4	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	5	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	2,33/2	0,15/0,3	15,08/12,7	71,03/61,2	0	54/55
	Итого обед		580	8,66	11,90	75,69	495,10	12,95	
Полдник	1	Ватрушка	70	8,86	15,28	24,98	272	8,6	57
	2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	47
	Итого полдник		220	12,01	18	37,94	361	9,8	
Итого за день			1287	30,33	47,65	181,24	1328,20	33,81	

Пятница 1 неделя

Меню	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200	4,84	10,2	31,8	238,9	1,04	18
	2	Бутерброд с сыром	30/3/8	4,3	6,2	13,26	126,1	0,06	3
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	48
II завтрак	1	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0,40	11,2	45	2,0	45
	Итого завтрак			491	11,98	18,8	66,89	480	4,08
Обед	1	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	35	2	5
	2	Свекольник	150	1,2	3	8,46	65,85	7,9	26
	3	Рыба, припущенная в молоке	60	8,76	3,91	1,90	98	0,43	37
	4	Пюре гороховое	150	29,23	4,71	59,4	367,07	0	64
	5	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	6	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	2,33/2	0,15/0,3	15,08/12,7	71,03/61,2	0	54/55
	Итого обед			610	44,41	14,11	121,96	782,9	10,63
Полдник	1	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	0	11
	2	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,9	1,85	2,41	30	2,8	10
	3	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0	55
	4	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	50
	5	Печенье	20	1,5	5,30	15	103,80	0	60
	Итого полдник			270	9,52	12,06	37,38	286	2,82
Итого за день			1371	65,91	44,97	226,23	1548,90	17,53	

Понедельник 2 неделя

Меню	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	7,35	11,69	37,29	283,87	1,48	15
	2	Бутерброд с сыром	30/3/8	4,3	6,2	13,26	126,1	0,06	3
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	48
II завтрак	1	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0,40	11,2	45	2,0	45
	Итого завтрак			491	14,49	20,29	72,38	524,97	4,52
Обед	1	Салат из квашеной капусты	40	0,6	1,8	2,8	30	4,4	7
	2	Суп картофельный	150	2,10	4,62	9,98	85,47	7,2	23
	3	Плов из птицы	180	17,4	14,57	30,59	377	1,01	44
	4	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	5	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	2,33/2	0,15/0,3	15,08/12,7	71,03/61,2	0	54/55
Итого обед			580	24,76	21,45	91,97	709,45	12,91	
Полдник	1	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	60	3,5	3,75	34,77	187	0,03	56
	2	Снежок	100	3,48	3	5,04	64	0,18	46
Итого полдник			160	6,98	6,75	39,81	251	0,21	
Итого за день			1231	46,23	48,49	204,16	1485,42	17,64	

Вторник 2 неделя

Меню	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	200	8,25	11,15	35,3	271,3	1,11	16
	2	Бутерброд со сливочным маслом	30/7	2,27	6,9	13,5	125	0	1
	3	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	51
II завтрак	1	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0,40	11,2	45	2,0	46
	Итого завтрак			487	11,06	18,46	66,99	469,3	3,13
Обед	1	Салат из свежих огурцов	40	0,31	2,43	1	27	3,8	8
	2	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,08	50,85	4,8	28
	3	Макаронник с мясом	180	16,65	16,47	26,1	321,3	0,09	39
	4	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	5	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	2,33/2	0,15/0,3	15,08/12,7	71,03/61,2	0	54/55
	Итого обед			580	22,66	22,29	80,78	616,13	8,99
Полдник	1	Сырники из творога	70	13,08	8,87	8	163,8	1,5	14
	2	Сметанный соус	15	0,24	2	0,88	22	0,01	61
	3	Кисель из концентрата	150	0,33	0,15	21	85,6	0	52
	Итого полдник			235	13,65	11,02	29,88	271,4	1,51
Итого за день			1302	47,37	51,77	176,77	1356,83	13,63	

Среда 2 неделя

Меню	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,9	5,4	17	141,6	0,86	33
	2	Бутерброд с повидлом	30/10	2	3,11	23,1	128,8	0	2
	3	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	51
II завтрак	1	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	4
	Итого завтрак			490	8,37	8,92	57	346,4	12,28
Обед	1	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,43	2,46	1,49	29,68	6,70	6
	2	Суп картофельный с пшеном	150	4,35	3,30	17,4	85,50	6,19	25
	3	Жаркое по – домашнему	180	9,55	9,7	17,46	328,5	3,69	40
	4	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	5	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	2,33/2	0,15/0,3	15,08/12,7	71,03/61,2	0	54/55
	Итого обед			580	18,99	15,92	84,95	660,66	16,88
Полдник	1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	108,9	0,6	32
	2	Печенье	20	1,5	2	15	103,80	0	60
	3	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	50
	Итого полдник			320	5,84	5,91	36,09	240,7	0,62
Итого за день			1390	33,2	30,75	178,04	1247,76	27	

Четверг 2 неделя

Меню	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	5,92	5,9	17,92	148,8	0,86	34
	2	Бутерброд с сыром	30/3/8	4,3	6,2	13,26	126,1	0,06	3
	3	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	50
II завтрак	1	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,00	4
	Итого завтрак		491	10,66	12,51	47,97	349,9	10,94	
Обед	1	Салат из свежих огурцов	40	0,31	2,43	1	27	3,8	8
	2	Суп - лапша домашняя	150	1,3	3,04	7,15	61,35	0,3	22
	3	Голубцы ленивые	180	15,20	9,6	22,53	237	22,55	41
	4	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	5	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	2,33/2	0,15/0,3	15,08/12,7	71,03/61,2	0	54/55
	Итого обед		580	21,47	15,53	79,28	542,33	26,95	
Полдник	1	Омлет натуральный	85	7,25	13,46	1,51	157	0,15	12
	2	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	47
	3	Печенье	20	1,5	5,30	15	103,8	0	60
	Итого полдник		255	11,9	21,48	29,47	349,8	1,35	
Итого за день			1326	44,03	49,52	156,72	1242,03	39,24	

Пятница 2 неделя

Прием пищи	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	1	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,58	1,04	20
	2	Бутерброд со сливочным маслом	30/7	2,27	6,9	13,5	125	0	1
	3	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	48
II завтрак	1	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0,40	11,2	45	2,0	45
	Итого завтрак			487	11,43	19,48	61,67	463,58	4,02
Обед	1	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,43	2,46	1,49	29,68	6,70	6
	2	Борщ с мясом	150	5,93	4,4	7,6	96	9,37	30
	3	Тефтели рыбные тушеные	60	7,72	2,95	8,28	90	0,19	38
	4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,25	18,16	65
	5	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	53
	6	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	2,33/2	0,15/0,3	15,08/12,7	71,03/61,2	0	54/55
	Итого обед			610	21,8	15,07	86,4	569,91	34,72
Полдник	1	Ватрушка	70	8,86	15,28	24,98	272	8,6	57
	2	Снежок	100	3,48	3	5,04	64	0,18	46
	3	Печенье	20	1,5	5,30	15	103,8	0	60
	Итого полдник			190	13,84	23,58	45,02	439,8	8,78
Итого за день			1287	47,07	58,13	193,09	1473,29	47,52	

СРЕДНЕСУТОЧНЫЙ РАЦИОН	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
Понедельник 1 неделя	1347	43,87	48,81	223,73	1524,86	15,77
Вторник 1 неделя	1365	51,63	55,15	177,79	1415,08	91,48
Среда 1 неделя	1251	44,06	36,43	184,96	1278,57	19,93
Четверг 1 неделя	1287	30,33	47,65	181,24	1328,2	33,81
Пятница 1 неделя	1371	65,91	44,97	226,23	1548,9	17,53
Понедельник 2 неделя	1231	46,23	48,49	204,16	1485,42	17,64
Вторник 2 неделя	1302	47,37	51,77	176,77	1356,83	13,63
Среда 2 неделя	1390	33,2	30,75	178,04	1247,76	29,78
Четверг 2 неделя	1326	44,03	49,52	156,72	1242,03	39,24
Пятница 2 неделя	1287	47,07	58,13	193,09	1473,29	47,52
ИТОГО	13157	453,7	471,67	1902,73	13900,94	326,33
Среднее значение за период	1315,7	45,37	47,167	190,273	1390,094	32,633

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80949022394894534798240600989427068582528489040

Владелец Суббота Елена Владимировна

Действителен с 27.03.2026 по 27.03.2027